

E-Book

De kracht van zonnestraaltjes
(positieve affirmaties)
VOOR PROFESSIONALS



IN DIT E-BOOK LEGGEN WE JE UIT WAT JE KUNT DOEN MET DE ZONNESTRAALTJES.

Wat zijn zonnestraaltjes?

Het zijn kaartjes die je helpen om (weer) vol zelfvertrouwen te STRALEN. Kaartjes met korte positieve zinnnetjes, ook wel affirmaties genoemd. Affirmaties zijn positieve gedachtes. Door deze positieve zinnnetjes meerdere malen te herhalen worden de positieve en versterkende zinnnetjes onderdeel van je onderbewustzijn en je overtuigingen.

De positieve affirmaties, hierna te noemen als zonnestraaltjes, komen vooraan in je gedachten te zitten. Wat je denkt ga je letterlijk voelen. Door de positieve woorden/korte zinnnetjes tegen jezelf (hardop) te zeggen en te herhalen ga je je beter, zelfverzekerder, gelukkiger voelen en moedig je jezelf aan.

Je kunt zonnestraaltjes als het ware zien als bouwstenen voor meer vertrouwen in jezelf. Zonnestraaltjes maken je overtuigingen ook sterker. Ze zorgen ervoor dat je automatisch op een positievere manier gaat denken. En daarbij geven ze je ook energie.

Je gebruikt zonnestraaltjes als je niet zo lekker in je vel zit, last hebt van twijfels en onzekerheden, regelmatig negatieve gedachtes en weinig zelfvertrouwen.

Zonnestraaltjes kun je voor zowel kinderen als voor jezelf als volwassenen inzetten. Preventief of op het moment dat je merkt dat een kind en/of een groep/een klas wel wat extra positiviteit kan gebruiken.





Handig om te weten

De mini-zonnestraaltjes zijn een afgeleide van Potje ZONNEKRACHT dat ontwikkeld is voor Relax! Stralend jezelf door Christel Lubse en Chantal Berends.

De tekst in het E-Book is bedoeld voor jou als professional. Je kunt de uitleg in het E-Book over de zonnestraaltjes ook gebruiken om kinderen te vertellen over de kracht van zonnestraaltjes. Wij wensen jou veel STRAALplezier met de kaartjes.



Door zonnestraaltjes regelmatig op een dag te herhalen kun je je gedachtes over jezelf veranderen en iets mogelijkjs maken.

Als je vaak denkt 'ik kan het niet, het lukt me toch niet', dan zal het vaak niet lukken. Je gedachtes blokkeren je dan vaak. Dat wil je liever niet. Door juist vertrouwen en kansen op te zoeken kun je juist het tegenovergestelde bereiken.

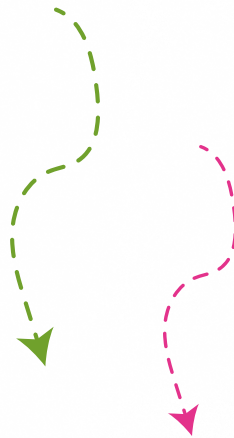
Doordat zonnestraaltjes zeer krachtig zijn gaat je onderbewustzijn je gedachte voor waar nemen. Je brein past zich aan. Alles wat je aandacht geeft, dat groeit. Als mens heb je de mogelijkheid om je hersenen te herprogrammeren.

Zonnestraaltjes gaan voor je werken als je ze vaak herhaalt. Liefst wel 10 keer op een dag. Dit kan op veel verschillende manieren. We vertellen je er graag meer over.

In ons werk werken wij tijdens verschillende trajecten ook met zonnestraaltjes. Wij geloven in de kracht van de zonnestraaltjes om je zelfverzekerder te voelen, positiever te denken, jezelf aan te moedigen en in jezelf en in je dromen te geloven. Dat gunnen wij iedereen.

Vandaar dat wij speciaal voor jullie onze eigen mini-zonnestraaltjes weggeven. We geven je ook graag enkele tips wat te doen met de zonnestraaltjes in de klas, een groep of een coachsessie.

TIJD OM AAN DE SLAG TE GAAN, HOE PAK JE DIT AAN?



Print de zonnestraaltjes 2 x uit en knip de kaartjes los. Lamineer ze voor de stevigheid. Pak een pot of een stevig doosje en versier deze eventueel samen met de kinderen met stickers, verf, tape of stiften. Stop de kaartjes vervolgens in de pot of doosje. Zoek samen een plek uit om de zonnestraaltjes neer te zetten.

Tips!

5 tips over hoe je de zonnestraaltjes in kan zetten.



Tip 1

Een zonnestraaltje om positief te starten

Trek iedere ochtend, middag of aan het begin van een coachsessie een zonnestraaltje om de dag/sessie positief te starten. Trek samen een zonnestraaltje en lees de zin op het zonnestraaltje hardop voor. Dit is het thema van vandaag. Lees de vraag hardop voor en start het gesprek. Hang na het gesprek het zonnestraaltje op een zichtbare plek.

Kies samen een plek uit waar de zonnestraaltjes opgehangen worden. Knutsel samen bijvoorbeeld een grote zon van karton en hang hier iedere keer het nieuwe zonnestraaltje in. Of hang een touw op en hang na het gesprek het zonnestraaltje met een wasknijpertje aan het touw. Dit zijn enkele ideeën maar bedenk gerust jullie eigen vorm om de zonnestraaltjes een plek te geven waar ze zichtbaar blijven.

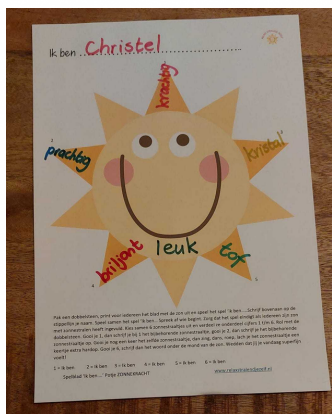
Herhaal door de dag heen het zonnestraaltje van die dag zodat het zonnestraaltje zijn werk kan doen.



Tip 2

Speel een spelletje

Print voor iedere speler het STRAALblad uit (bijlage 2, achteraan in dit e-book). Leg een dobbelsteen en stiften of kleurpotloden klaar. Gebruik in een klas een digitale dobbelsteen bij het spelen met de hele klas. Je kunt in de klas ook in groepjes het spel laten spelen. Kies dan samen 6 zonnestraaltjes uit om te gebruiken voor het spel. Leg de 6 kaartjes onder elkaar en geef ze de nummers 1 t/m 6.

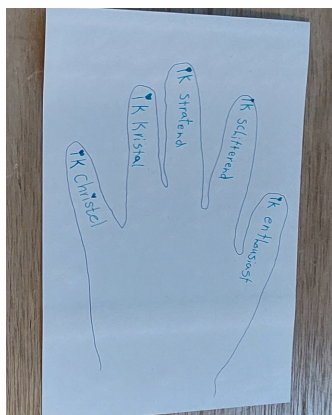


Bepaal, wanneer je in een kleine groep speelt, wie er mag beginnen: de jongste, de oudste, degene met de kortste of langste haren of wie het hoogst aantal ogen gooit. Wie zes gooit mag dit woord behorende bij 6 in het midden van de zon schrijven. De woorden van nummer 1 t/m 5 schrijf je in of rond de zonnestralen.

Gooi je een nummer nog een keer, dan zing, dans, rap je het zonnestraaltje hardop. Als iedereen zijn zon gevuld heeft kiest ieder zijn allerfijnste, allertofste woord uit en herhaalt de zonnestraal voor zichzelf.

Tip 3 Speel 4 x 4

- Kies vier keer vier zonnestraaltjes uit en leg de stapeltjes klaar.
- Geef ieder kind een blad papier en laat de eigen hand omtrekken met een potlood of stift.
- Lees de eerste vier zonnestraaltjes voor. Benoem hierbij alleen het laatste woord: bijvoorbeeld prachtig, krachtig, lief, zonnig.
- Ieder kiest het zonnestraaltje uit dat bij hem/haar past of goed voelt.



- Het uitgekozen woord wordt in de eerste vinger geschreven.
- Herhaal nu op dezelfde manier de andere drie stapeltjes met zonnestraaltjes.
- In de laatste vinger schrijft ieder zijn eigen naam.
- Laat dan voor de vier zonnestraalwoorden en de eigen naam het woordje 'ik' schrijven.
 - ik krachtig
 - ik dapper
 - ik uniek
 - ik stralend
 - ik Christel

Voel na: hoe voelt dit als je dit leest?



Zelfvertrouwen

Tip 4

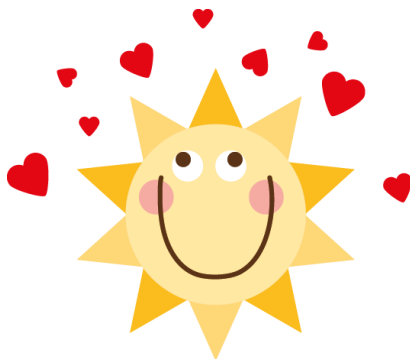
ZONNESTRAALTJES in je lijf voelen

Om de positieve woorden, zinnestjes nog meer in je lijf te voelen kun je de woorden bekrachtigen met de handoefening:

- Ga goed zitten op je stoel. Je rug tegen de leuning en je voeten naast elkaar op de grond.
- Strek een hand uit met gespreide vingers voor je uit.
- Adem in en laat je wijsvinger van de andere hand rustig omhoog gaan langs je duim en zeg als je bovenaan bent gekomen 'ik ben...'
- Adem dan rustig uit en beweeg je wijsvinger weer naar beneden en zeg als je onderaan bent gekomen 'prachtig'.
- Ga zo langs alle vingers en vul steeds een ander positief woord in als je onderaan bent gekomen bijvoorbeeld 'speciaal, gelukkig, uniek, mezelf (en je eigen naam)'.
- Ga ook weer op dezelfde manier weer terug naar je duim.
- Kies ook met behulp van de zonnestraaltjes zelf vier woorden uit. Eindig steeds met 'mezelf (en je eigen naam)'.

Voel na: waar in je lijf voel je dit?

Hoe was deze oefening voor jou?





Tip 5

boom

Yogaoefening

De zonnestraaltjes zijn ook heel fijn in te zetten in combinatie met onze yogakaarten. Trek een kaartje en volg daarna onderstaande oefening. Vul het zonnestraaltje dat op het kaartje staat in op de plek waar in onderstaande tekst 'Ik ben zelfverzekerd' staat.

Voel vertrouwen en de kracht in jezelf met deze balans- en focusoefening. Doe je mee? Veel plezier!

- Sta rechtop en stel je voor dat je een krachtige boom bent.
- De wortels van de boom zorgen dat je stevig in de grond staat.
- Adem in, neem je armen in een wijde cirkel mee naar boven.
- Plaats je handen tegen elkaar en adem rustig uit. Dit is de top van de boom.
- Adem diep in en leun op één been. Dit is de stam van de boom.
- Adem uit en til je andere been op en zet de voet ervan net onder de knie.
- Kijk naar één punt: 'Ik ben zelfverzekerd!'
- Wissel van been.

Voel na: waar voel je dit in je lijf?

Hoe was deze oefening voor jou?

WIJ ZIJN HEEL BENIEUWD OF DE KINDEREN WAARMEE JE WERKT NU MET NOG MEER ZELFVERTROUWEN STRALEN EN OF HET GELUKT IS OM MET BEHULP VAN DE ZONNESTRAALTJES GEDACHTES POSITIEF TE VERANDEREN.

Je zult merken dat de eerste stappen om je gedachtes positief te veranderen zijn gezet en dat zelfvertrouwen al wat is gegroeid. Wellicht lukt het kinderen ook al om positiever te denken en zichzelf positief aan te moedigen. Werken met zonnestraaltjes is een eerste stap om (weer) lekker in je vel te zitten en stralend jezelf te zijn. Wij zijn benieuwd naar jullie ervaringen. Laat je het ons weten?

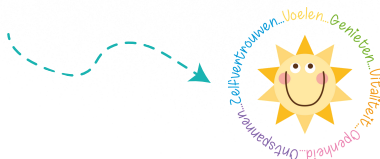
Door de inzet van de zonnestraaltjes....

- is een kind al wat minder onzeker over zichzelf
- voelt een kind zich al wat meer rustiger, ontspannen in het lijf
- denkt een kind al eerder dat iets lukt in plaats van dat iets niet lukt
- zit een kind al wat lekkerder in zijn vel

Een eerste stap naar een positief zelfbeeld is gezet. Wist je dat een positief zelfbeeld de basis is voor weerbaarheid? Iemand die zelfverzekerd is, zelfvertrouwen en een gevoel van eigenwaarde heeft is veerkrachtiger.

Naast de inzet van zonnestraaltjes waarmee je werkt aan het vergroten van zelfvertrouwen zijn nog meer oefeningen nodig om lekker in je vel te zitten of te wel stralend jezelf te zijn.

In ons werk op scholen en in onze coachsessies werken wij aan sociaal-emotionele vaardigheden van kinderen en dit doen wij vanuit de zes kenmerken van welbevinden. Ons uitgangspunt is 'Vanuit ontspanning stralend jezelf'. Meer hierover lezen? Klik dan op de zon.



Bijlage 1: Zonnestraaltjes



Ik ben zonnig!

Wat zorgt ervoor dat mijn zon straalt?



Ik ben uniek!

Wat maakt mij uniek?



Ik ben een
doorzetter!

Wanneer zet ik door?



Ik ben dapper!

Wat maakt mij dapper?



Ik ben prachtig!

*Wat maakt mij prachtig van buiten
en wat maakt mij prachtig van binnen?*



Ik ben grappig!

Hoe zie ik eruit als ik grappig ben?



Ik ben stralend!

Wat zorgt ervoor dat ik straal?



Ik ben een bofkont!

Wanneer voel ik mijzelf een bofkont?



Ik ben enthousiast!

Waar word ik enthousiast van?



Ik ben lief!

Wanneer ben ik lief voor mijzelf?



Ik ben
interessant!

Wat maakt mij interessant?



Ik ben mooi!

Wat vind ik mooi aan mijzelf?



Ik ben bijzonder!

Wat maakt mij bijzonder?



Ik ben een
geluksvogel!

Wanneer voel ik mijzelf een geluksvogel?



Ik ben krachtig!

Wat geeft mij kracht?



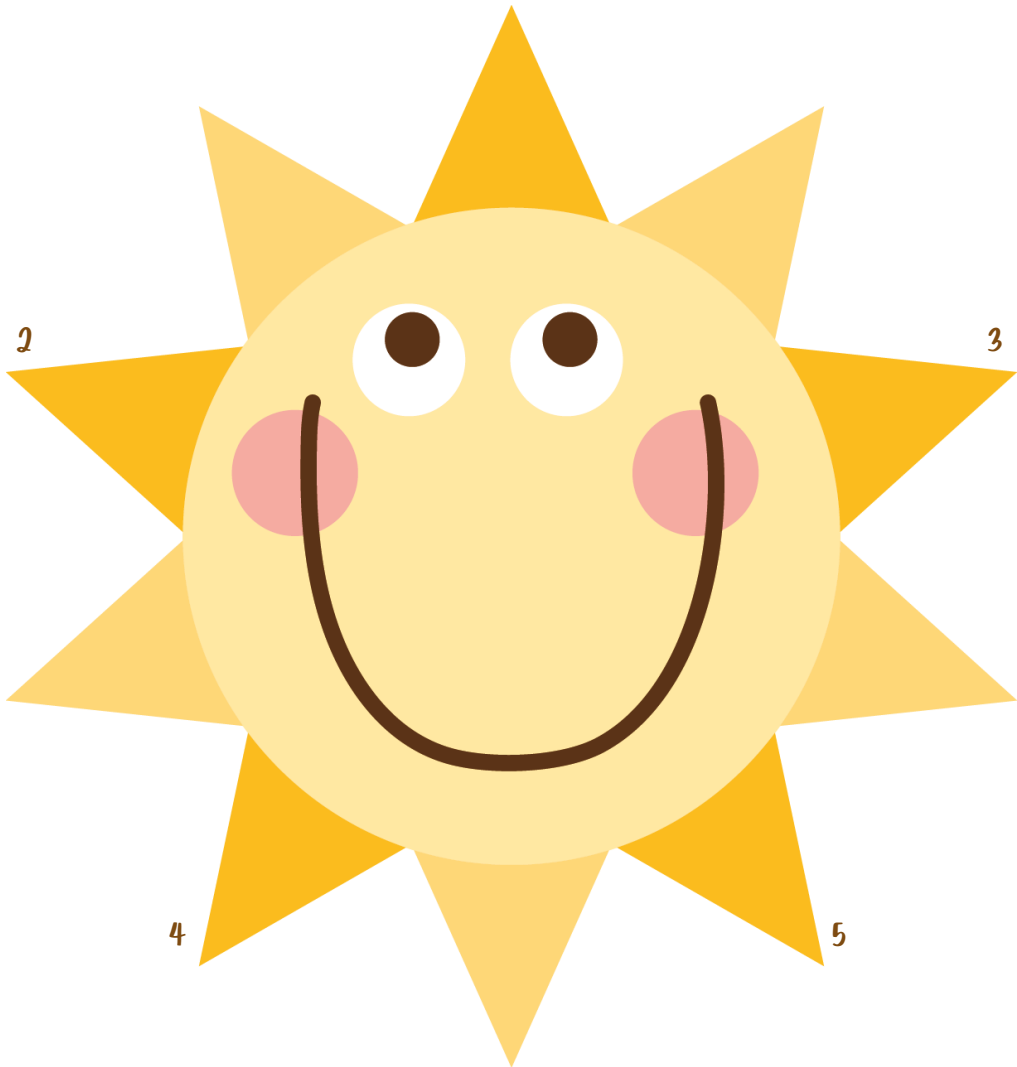
Ik ben blij!

Waar word ik echt blij van?



Naam: _____

1



Pak een dobbelsteen, print voor iedereen het blad met de zon uit en speel het spel 'ik ben.....Schrijf bovenaan op de stippellijn je naam. Speel samen het spel 'Ik ben... Spreek af wie begint. Zorg dat het spel eindigt als iedereen zijn zon met zonnestralen heeft ingevuld.

Kies samen 6 zonnestraaltjes uit en verdeel ze onder de cijfers 1 t/m 6. Rol met de dobbelsteen.

Gooi je 1, dan schrijf je bij 1 het bijbehorende zonnestraaltje, gooi je 2, dan schrijf je het bijbehorende zonnestraaltje op. Gooi je nog een keer het zelfde zonnestraaltje, dan zing, dans, roep, lach je het zonnestraaltje een keertje extra hardop. Gooi je 6, schrijf dan het woord onder de mond van de zon. Wedden dat jij je vandaag superfijn voelt!

1 = Ik ben 2 = Ik ben 3 = Ik ben 4 = Ik ben 5 = Ik ben 6 = Ik ben



WIE ZIJN WIJ...

WIJ ZIJN CHRISTEL LUBSE EN CHANTAL BERENDS. BEIDEN VOLOP ERVARING ALS LEERKRACHT EN TRAINER EN SINDS 2016 WERKZAAM ALS KINDER- EN ONTSPANNINGSCOACHES.

WIJ STAAN VOOR: RELAX! STRALEND JEZELF. GROEIEN EN STRALEN VANUIT DE ZES KENMERKEN VAN WELBEVINDEN:

VOELEN
GENIETEN
VITALITEIT
OPENHEID
ONTSPANNEN
ZELFVERTROUWEN



Stel je eens voor dat jij net als ons hét verschil kunt maken voor kinderen door ze te laten groeien in hun sociaal-emotionele ontwikkeling vanuit ontspanning.

Welbevinden, lekker in je vel is de basis van alles. Zit een kind lekker in zijn vel dan zal hij groeien, ontwikkelen, leren, dan zal hij stralend zichzelf zijn vol zelfvertrouwen, de wereld om hem heen durven te ontdekken, door te vallen en weer op te staan en vooral te genieten.

Wij geloven er in dat jij als professional hier hét verschil kunt maken in je werk met kinderen. Hoe gaaf om dit te kunnen doen al vanuit een eerste stap met de zonnestraaltjes van potje zonnekraft.

Heb je nog vragen en/of ben je benieuwd wat wij voor als professional of voor jouw werkplek kunnen betekenen? wij vertellen je er graag meer over in een open en vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Neem gerust contact met ons op door een mailtje te sturen naar info@relaxstralendjezelf.nl of te bellen naar 0639392330.

Voel je welkom!

Christel Lubse en Chantal Berends

Volg jij ons al op Facebook? Kijk op [relaxstralendjezelf](https://www.facebook.com/relaxstralendjezelf)

